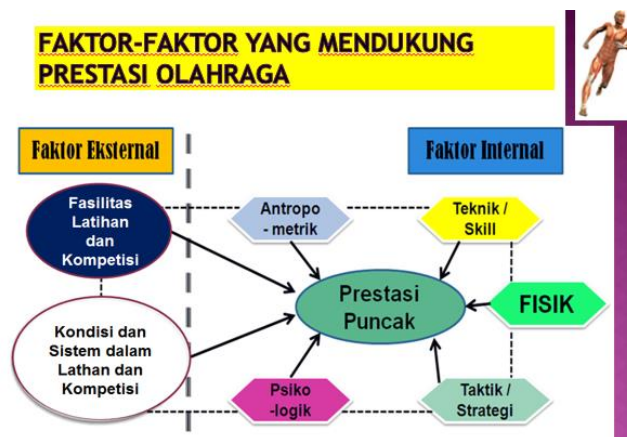


## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permasalahan olahraga nasional yang sekarang sedang dihadapi adalah menurunnya prestasi di tingkat internasional. Sebagai contoh pada cabang olahraga karate yang kita ketahui pada event kejuaraan dunia WKF junior pada tahun 2017 indonesia hanya mampu memperoleh 2 medali perak dan 1 medali perunggu (Ali/Sir, 2017). Padahal pada event sebelumnya pada kejuaraan dunia karate WKF Junior tahun 2015 kontingen Indonesia bisa meraih 4 medali emas (Lesmana, 2015).

Kondisi seperti ini tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu ada faktor internal dan eksternal seperti yang diterjemahkan oleh Paulus dan Dikdik yang dikutip dari Baursfeld and Schroter dalam buku yang dituliskan (Schmolinsky, 1983)



Gambar 1.1. Faktor yang Memperngaruhi Puncak Prestasi  
(modifikasi dari schmolinsky)

Merujuk pada sumber di atas faktor internal yang terdiri dari antropometrik, teknik skill dan taktik, mental, serta kemampuan fisik. Mungkin tidak semua pelatih memahami faktor-faktor tersebut apabila pelatih memahami hal ini mungkin pelatih bisa memaksimalkan potensi yang ada pada diri atlet sehingga target yang ada bisa dicapai, mungkin ini salah satu kelemahan pelatih yang ada di indonesia tidak semuanya mengerti akan hal ini.

**Mochamad William Dani, 2019**

***PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Salah satu faktor eksternal yang patut kita perhatikan adalah jadwal kompetisi yang tidak menentu, di Indonesia kita sering menemukan jadwal kompetisi yang mendadak. Dampak dari kalenderisasi yang buruk ini sangat berpengaruh terhadap performa atlet. Contohnya di salah satu provinsi yaitu Kepulauan Riau yang semula dijadwalkan PORPROV KEPRI akan digelar 25 november 2018 , tiba-tiba ada kabar PORPOV tidak jadi digelar ataupun batal (Alamsyah, 2018).

Kondisi fisik sangat penting untuk peningkatan prestasi atlet. Menurut (Sonchan, Moungmee, & Sootmongkol, 2017) *“Strength, Speed and Endurance are important abilities for the performance of successful athletes. the dominant ability is ability when exercise requires a higher contribution.”* Maka dari itu penulis tertarik meneliti salah satu dari kondisi fisik tersebut yaitu komponen fisik kekuatan karena ada beberapa macam kekuatan penulis lebih tertarik kepada kekuatan otot maksimal lengan , karena mayoritas cabang olahraga sedikit banyaknya memakai otot lengan untuk mendukung performanya.

Menurut (T. O. Bompa, 1999) “Kekuatan maksimal adalah gaya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan. Ada beberapa tahap latihan untuk meningkatkan kekuatan maksimal otot yaitu dari mulai tahap prakondisi, hypertrophy, neural lalu membentuk power”. Dia juga mengatakan bahwa Hypertrophy adalah menambah diameter otot, orang percaya kalo diameter otot bertambah kekuatan otot meningkat. Sedangkan metode Neural adalah memperbaiki kerja sama antar kelompok otot atau disebut juga memperbaiki koordinasi Intramuskuler (KI), metode ini disebut juga dengan Neural Activation Method (NAM) yang bisa meningkatkan kemampuan kekuatan maksimal otot.

Merujuk pada paragraf-paragraf di atas bisa disimpulkan kurang lebihnya yaitu kalenderisasi di Indonesia ini masi belum tertata dengan rapih , hal ini sangat berpengaruh terhadap program latihan yang sudah dibuat oleh para pelatih, apabila pelatih yang mengerti program perencanaan latihan hal ini sangat mengganggu terhadap performa atlet. Menurut (T. O. Bompa, 1999) *“Periodisasi merupakan rencana tahunan yang memandu pelatihan selama setahun. Ini adalah komponen penting dari periodisasi karena membagi tahun pelatihan menjadi fase yang berbeda dengan tujuan yang sangat spesifik”* Dengan pernyataan tersebut

**Mochamad William Dani, 2019**

**PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

maka periodisasi bisa digunakan apabila waktu yang tersedia harus panjang , jadi periodisasi tidak bisa digunakan apabila waktu yang tersedia sangat singkat .

Salah satu metode latihan yang bisa meningkatkan kekuatan,kecepatan, dan daya tahan adalah circuit training. Menurut (Sonchan et al., 2017) “*Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program pelatihan sirkuit (Circuit training) meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, kapasitas anaerob dan daya tahan kardiovaskular.*” Maka dari itu penulis ingin mengetahui seberapa signifikannya peningkatan performa kondisi fisik dari metode latihan circuit training ini namun penulis memodifikasi atau melakukan pengembangan dengan menambahkan lari 200m dengan denyut nadi sub maksimal diantara pos circuit training.

Dengan permasalahan kalenderisasi diatas yang sudah dipaparkan oleh penulis menyebabkan para pelatih seringkali dihadapkan pada kondisi waktu yang mepet untuk mempersiapkan atlet agar performanya bisa maksimal pada saat kompetisi, Menurut (T. O. Bompa, 1999) suatu system latihan kondisi fisik yang dapat di pakai untuk maksud tersebut adalah system latihan *circuit training*. Dengan harapan walaupun dengan waktu yang singkat dengan metode circuit yang sedikit dikembangkan ini bisa meningkatkan performa kondisi fisik.

Dibawah ini adalah tabel yang berisi beberapa metode yang bisa meningkatkan komponen kondisi fisik khususnya kekuatan maksimal, diantaranya:

Tabel 1.1  
Perbandingan metode latihan

Metode	Kekurangan	Keunggulan
<i>Hypertrophy</i>	Membutuhkan waktu yang lama	Peningkatan nya bisa sangat signifikan dan beban nya terukur.
<i>Neural</i>	Membutuhkan waktu yang lama	Peningkatan nya bisa sangat signifikan dan beban nya terukur.
Circui training	Peningkatannya signifikan namun belum sampai maksimal dan beban latihan nya pun tidak terukur	Bisa digunakan apabila waktu yang tersedia sangat singkat

**Mochamad William Dani, 2019**

***PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Latihan dengan periodisasi akan menghasilkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan non periodisasi (Daniel Baker, Greg Wilson, 1994) sedangkan menurut (Relays, 1989) Tujuan periodisasi adalah untuk memaksimalkan kemajuan fisik para atlet dan mempersiapkan mereka untuk periode puncak aktivitas kompetitif. maka dari itu ditabel 1.1 bisa dilihat metode *hypertrophy* dan *neural* kekurangannya yaitu membutuhkan waktu yang lama namun peningkatannya akan lebih baik. Namun apabila waktu yang tersedia hanya sedikit tidak bisa memakai latihan dengan periodisasi.

Dengan latar belakang yang dipaparkan diatas penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan Circuit Training Aerobik Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal Otot Lengan”

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka saya sebagai penulis merumuskan masalah , Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *Aerobik Circuit Training* terhadap Kekuatan Maksimal otot lengan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2018 ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini secara umum adalah untuk menguji pengaruh atau dampak dari penerapan metode *Aerobik Circuit Training* terhadap peningkatan kemampuan Kekuatan Maksimal otot lengan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat bagi para pelatih olahraga untuk mengetahui pengaruh penerapan metode aerobik *circuit training* yang nantinya dapat dijadikan metode latihan bagi atletnya, ini merupakan inovasi dalam bidang kepelatihan yang lebih efektif dan efisien.

Manfaat bagi atlet untuk lebih mengetahui metode latihan lain yang merupakan pengembangan dari metode se sebelumnya, kemudian atlet mengetahui metode apa yang dapat digunakan sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan.

**Mochamad William Dani, 2019**

***PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Manfaat di bidang akademik yaitu untuk diketahui data dan di jadikan sebagai referensi untuk pembelaran tentang penerapan metode aerobik circuit training secara umum dan juga informasi bagi pelatih dan atlet sebagai acuan karena penelitian ini merupakan hal baru tentang perlunya upaya untuk melakukan penerapan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan di lapangan.

### 1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan, Meliputi latar belakang masalah kalenderisasi yang tidak tepat waktu menyebabkan waktu yang tersedia menjadi singkat, Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan performa seseorang, Metode latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan daya tahan, belum banyak yang mengetahui pengaruh Circuit Training untuk daya tahan otot, ada dua metode circuit training yaitu circuit training dan aerobik circuit training, membahas identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian yang dilakukan untuk menguji pengaruh penerapan metode *aerobik circuit training*, manfaat dari penelitian *aerobik circuit training* terhadap daya tahan otot dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka, Berisi kajian teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan tentang Metode *Circuit Training*, *Aerobik Circuit Training*, kekuatan maksimal, pembahasan tentang Kondisi Fisik dan penerapan circuit training aerobik terhadap cabang olahraga. Serta ada penelitian yang terdahulu yang telah dilakukan, dan tentunya menghasilkan sebuah hipotesis yaitu Terdapat pengaruh circuit training terhadap kekuatan maksimal otot lengan

BAB III meneangkan bahwa penelitian ini menggunakan pendekan quasi-eksperimen dengan desain *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design*, populasinya yaitu mahasiswa ilmu keolahragaan 2018 dengan jumlah 96 orang. Penelitian ini menggunakan sampling purposive sehingga timbulnya kriteria tertentu dan menghasilkan sampel menjadi 20 orang, instrumen yang digunakan yaitu tes bench press untuk mencari 1 RM.

Bab IV membahas sebuah hasil dari latihan circuit training aerobik terhadap kekuatan maksimal otot lengan yang mengalami peningkatan yang signifikan dan terdapat pengaruh.hal ini sejalan dengan teori-teori dan penelitian yang terdahulu .

**Mochamad William Dani, 2019**

***PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING AEROBIC TERHADAP  
PENINGKATAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab V berisi kesimpulan yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan circuit training aerobik terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada otot lengan. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bisa menerapkan metode ini khususnya pelatih yang menghadapi kejuaraan dengan waktu yang tersedia hanya sedikit. Dan juga untuk atlet apabila mengetahui manfaat dari latihan metode ini atlet dapat bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan circuit training aerobik ini karena manfaat yang akan didapatkannya. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih mengoptimalkan latihan dari metode ini alangkah lebih baiknya dilakukan di ruang beban agar beban latihan bisa terukur.